BU REHBERDE NELER VAR?
Ketojenik diyet tarihçesi
Ketojenik diyet nedir?
Ketojenik diyet nasıl etki eder?
Ketojenik diyetle başlamadan önce yapılması gereken tetkikler
Besin öğelerimizi tanıyalım
Ketojenik diyetle başlama aşamaları
Serbest yiyecekler listesi
Sıkça sorulan sorular
Ketojenik diyet kontrolleri hangi aralıklarla yapılır?
Ketojenik diyette uyulması gereken kurallar
Ketojenik diyetin yan etkileri
Acil durumlarda ne yapılmalı?
Gizli karbonhidratlar listesi
Ketojenik menü örnek tarifleri
Günlük takip çizelgesi
Ketojenik Diyet Tarihçesi

Eski çağlardan beri açlık durumunda nöbetlerin azaldığı fark edilmiştir.

İlk kez ketojenik diyet 1921 yılında Amerika’da Mayo Klinikte Dr. Wilder tarafından uygulanmaya başlamıştır.

Ancak antiepileptik ilaçların keşfi ve yaygın kullanımıyla diyet geri planda kalmıştır.

1990 lar dan sonra ketojenik diyet Charlie’ nin hikayesi ile tekrar gündeme gelmiş ve dünya çapında yaygın olarak kullanılmaya başlamıştır. (www.charliefoundation.org)

Ketojenik Diyet Nedir?

Ketojenik diyet; yüksek yağ, yeterli protein ve düşük karbonhidrat içeren yüksek yağlı bir diyettr.

Çok kısıtlı karbonhidrat ve yüksek yağ içeren bu diyette yağların kullanılması kanda keton cisimciklerinin açığa çıkmasına yol açar. Bu nedenle diyet ‘ketojenik diyet’ olarak adlandırılmaktadır.

Ketojenik diyette günlük enerjinin %90′ı yağlardan, %10′u protein ve karbonhidratdan sağlanır.

Diyet her çocuğun günlük enerji, protein ve sıvı gereksinmesini karşılayacak şekilde çocuğun yaşını, boyunu ve kilosuna özel olarak hazırlanır.

DIŞİYE UYUM TEDAVİDEKİ BAŞARININ ANAHTARIDIR.

Ketojenik diyet bu konuda deneyimli beslenme uzmanı ve çocuk nöroloji uzmanı tarafından yakın izlemle takip edilmelidir.

Ketojenik diyet sizin çocuğunuzu özel olarak hazırlanan çok özel bir diyettr.

Sizin çocuğunuzu göre hazırlanan bu diyeti başka bir çocuğun uygulaması doğru değildir. Çünkü bu diyet her çocuğun yaşına, kilosuna, aktivitesine ve beslenme alışkanlığına göre özel olarak hazırlanmakta ve günlük yakın izlem ile (www.ketodietcalculator.org) takip edilmektedir.
Çocukluk Çağında Epilepsisinde Ketojenik Diyetin Yeri

En az iki ilaç tedavisine rağmen nöbetleri kontrol altında alınamayan, Epilepsi cerrahisi şansı olmayan hastalarda;
"ketojenik diyet bir tedavi seçeneğidir"

Glikoz transport protein I eksikliği (GLUT-I), pirüvat, dehidrogenaz eksikliği, miyoklonik ataktik epilepsi, infantil spazm, (West sendromu) gibi hatalıklarda ketojenik diyet etkindi. Özellikle infantil spazm (West sendromu) ve GLUT-I eksikliğinde ketojenik diyet birinci tedavi seçeneği olmalıdır.

Ketojenik diyeteye başlamadan önce yapılması gereken tettikler

- Ketojenik diyeteye başlamadan önce;
  - Hastanın rutin hemogram, kan biyokimyasal parametreleri,
  - Serum selenyum, karmitin ve çinko düzeyleri,
  - Karın ultrasonu, idrar tahlili,

- Gerekli hastalarda metabolizma konsültasyonu
- Elektroencefalografi (EEG)
- Çocuğun yaşına uygun gelişim değerlendirme testi
  (Denver testi, WISC vs.) yapılır.

Bu tettikler değerlendirildikten sonra diyeteye başlamaya engel bir durum yoksa aile ketojenik diyet eğitimine alınır.

Çocuk diyeteye başlarken hasta olmamalı, herhangi bir enfeksiyon durumun varsa (grip, üst solunum yolu enfeksiyonu, orta kulak iltihabı, idrar yolları enfeksiyonu v.b.) iyileşikten sonra diyeteye başlanmalıdır.

Ketojenik diyet; bazı metabolik hastalıklarda (karmitin metabolizması ve beta oksidasyon bozukluğu, porfiri ve pirüvat karboksilaz eksikliği) kesinlikle kullanılmamalıdır.
Ketojenik Diyет Nasıl Etki Eder?

Yiyecekler bizim günlük enerji ihtiyacımıza karşılar
Yiyeceklerin vücutta yanması sonucu açığa çıkan enerji beynimizin ve diğer organlarımızın çalışmasını sağlar
Beyinin yeteri kadar yakıt alması çok önemlidir.
Beyin enerjisini glikoz ve yağlardan ortaya çıkan keton cisimcikleri olmak üzere iki kaynaktan alır.

Beyinin kullandığı ilk yakıt; glikozdur. Karbonhidrat kaynağı yiyeceklerden (ekmek, pirinç, bulgur, makarna vb., şeker, bal vb., sebze ve meyveler) vücuda alınır.

Beynin diğer önemli yakıtı; KETONLARDIR bunlarda yağ veya yağ bulundurulan yiyeceklerle (zeytinyağı, tereyağı, krema, kaymak vb.) vücuda alınır.

Yüksek yağlı ketojenik diyetle oluşan keton cisimlerinin nöron dediğimiz beyin hücrelerinde çeşitli mekanizmalarla, nöbet aktivitesini engellediği varsayılmaktadır.
KETOJENİK DIYET

Ketojenik diyet bir tedavi seçeneğidir.
Besin Öğelerimizi Tanıyalım

YAG

PROTEİN

KARBONhidrat
KARBONHİDRAT KAYNAKLARI

- Ekmek
- Pirinç
- Bulgur
- Makarna
- Erişte
- Patates
- Kurubaklagiller
- Börek çeşitleri
- Çorba çeşitleri
- Meyveler
- Sebzeler
- Süt - Yoğurt
- Bal
- Reçel
- Pekmez

PROTEİN KAYNAKLARI

- Et
- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Süt - Yoğurt
- Peynir

YAĞ KAYNAKLARI

Görünür Yağlar
- Sıvı yağlar
- Tereyağı
- Margarin
- İç yağı
- Kuyruk yağı
- Kaymak, krema
- Tavuk ve diğer etlerin derisi
- Etlerin içerisinde görünen beyaz kısımlar

Görünmez Yağlar
- Sakatatlar (kara çiğer, beyin, böbrek)
- Kırmızı et, tavuk, balık eti
- Salam, sosis, sucuk
- Süt, yoğurt
- Peynir çeşitleri
- Yumurta sarısı
- Bisküvi, kek, pasta vb.
- Fındık, fistik, ceviz, badem vb.

Besinlerin kendi bile iminde bulunan ya lardır.
DIYETE BAŞLAMA AŞAMALARI

Diyete kademeli başlanmalıdır.

1. gün 1 öğün ketojenik menü
2. gün 2 öğün ketojenik menü
3. gün 3 öğün ketojenik menü
4. gün 4 öğün ketojenik menü verilerek öğün sayısına göre tam ketojenik diyete geçilir.

Ketosizin oluşmasını sağlamak için diyete 4:1 veya 3:1 oranında başlanır. Keton düzeyine göre oranda değişiklik yapılabilir (2:1, 1.5:1 gibi)
* 4:1 oran; 4 gram yağda karşı 1 gram protein + karbonhidrat demektir. Diyet başlangıcında mide bulantısı ve kusma görülebilir, sonra kaybolur.

SEBZELER


<table>
<thead>
<tr>
<th>Çığ tartılacak sebzeler</th>
<th>Pişmiş tartılacak sebzeler</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Domates</td>
<td>Domates</td>
</tr>
<tr>
<td>Domates suyu</td>
<td>Ispanak</td>
</tr>
<tr>
<td>Çarliston biber</td>
<td>Semizotu</td>
</tr>
<tr>
<td>Yeşil sıvı biber</td>
<td>Pazı</td>
</tr>
<tr>
<td>Yeşil dolmalık biber</td>
<td>Kereviz</td>
</tr>
<tr>
<td>Kıvırcık</td>
<td>Brokoli</td>
</tr>
<tr>
<td>Kuru soğan</td>
<td>Patlıcan</td>
</tr>
<tr>
<td>Yeşil soğan</td>
<td>Bezelye</td>
</tr>
<tr>
<td>Salatalık</td>
<td>Kara lahana</td>
</tr>
<tr>
<td>Kırmızı lahana</td>
<td>Pancar</td>
</tr>
<tr>
<td>Karnabahar</td>
<td>Beyaz ve brüksel lahanası</td>
</tr>
<tr>
<td>Mantar</td>
<td>Taze Fasulye</td>
</tr>
<tr>
<td>Kereviz</td>
<td>Bal kabağı ve yaz kabağı</td>
</tr>
<tr>
<td>Havaç</td>
<td>Patates</td>
</tr>
<tr>
<td>Kırmızı turp</td>
<td>Bamya</td>
</tr>
<tr>
<td>Maydanoz</td>
<td>Kuşkonmaz</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Bakla</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Enginar</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pirasa</td>
</tr>
</tbody>
</table>
SERBEST YİYECEKLER
Serbest yiyecikler kalori içermeyen, öğünler arasında atıştırmalık olarak verilecek yiyeciklerdir.

Tatlandırıcılar
*Kalorisiz ve karbonhidratsız olmalıdır.
- Sıvı sakarın ürünleri: Sweet’N Low, Sweet 10
- Karbonhidratsız ve kalorisiz Stevia tozlar ya da sıvılar: Stevia tozu ve sıvı özleri - Now Foods (Splenda sıvıları)

İçecekler
Çocuğunuz için önerilen miktarda içecek veriniz.
- Su ya da buz parçaları
- Yukarıdaki tatlandırıcılarla tatlandırılmış su
- Cola Zero
- Soda (sade)
- Lipton Ice Tea Light şeftali limon
- Çamlica Gazoz Light
- Uludağ şekerlisiz limonata
- Dimes limonata şekerlisiz
- Sohitto (fizzy light mint drink)
- Fruit shoot (portakalli, elmali, yaz meyvalı, elma ve kuş üzümlü)
Diğer Serbest Yiyecekler
Aşağıdaki yiyeceklerden sadece günde bir tanesi öğünler dışında bir kez yenebilir.

25g kırırcık
3 küçük (olgun) siyah zeytin
1 adet ceviz
3 adet fındık
Walder farm çikolata sosu
1 şekersiz Jell-O (çilekli ve vişNELİ) sınırsız verilebilir.
Baharatlar: Lezzet için sadece bir tutam kullanın.
ISTENEN KAN KETON SEVIYESİ NEDİR?
Ketojenik diyetteki bir çocukta istenen ideal kan keton seviyesi 4-6 arasında olmalıdır.

KETOJENİK DIYETİN ETKİSİNE NE SÜREDE ANLARIM?
Her çocuğun metabolizması farklıdır.
Bazı çocuklarda kısa sürede ketonlar istenen düzeyeye ulaşıırken, bazı çocuklarda keton artışi daha uzun süreabilir. Diyetin olumlu etkilerinin gözlenebilmesi için en az 3.5 ay diyete devam edilmelidir.

KETOJENİK DIYETİ NE KADAR SÜRE UYGULAYACAĞIM?
Eğer diyet iyi şekilde ilerliyorsa diyete en az 2 yıl süre ile devam edilir. Ancak hekiminiz uygun görürse bu diyete daha uzun süre devam edebilirsiniz (maksimum 5 yıl)

KETOJENİK DIYETTEYKEN ÇOCUĞUM KENDİSİNİ NASIL HISSEDECEK?
Diyetin etkileri her çocuğa ayrı şekilde görülür.

ÇOCUĞUM AÇLIK HISSEDECEK MI?
Öğünlerdeki porsiyon miktarlarına göre çocuğunuz açlık hissetmeyecektir. Çünkü keton oluşturulan yiyecekler çocuğunuzu tok hissettirirler.

ÇOCUĞUMUN YIYECEKLERİ ARKADAŞLARININ YIYECEKLERİNDEN FARKLI GÖZÜKECEK MI?
Evet. Daha yağlı ve miktar olarak az gözükebilir. Bu diyetle de çocuğunuzun damak zevkine uygun çok güzel menüler hazırlanabilir.
Ketojenik diyet çocuğumun gelişimini nasıl etkileyeceğiz?
Çocuğunuzun günlük alması gereken enerji ve protein ihtiyacına özel hazırlanmış bu diyetle çocuğunuzun gelişimi devam edecek. Önemli olan çocuğunuzun kilo almamasına dikkat edilmesidir. Çünkü kilo artışı keton seviyesini olumsuz etkiler. Aylık takiplerde büyüme ve gelişimi izlenmelidir.

Ketojenik diyet kan yağlarını olumsuz etkileyecek kalp problemlerine yol açabilir mi?

Ketojenik diyet boyunca vitamin ve mineral takviyesi yapılmalı mıdır?
Doktorunuzun önerdiği toz ya da tablet şeklinde karbonhidrat içermeyen, multivitaminler her gün düzenli olarak alınmalıdır. Ayrıca selényum, karnitin ve çinko eksikliği varsa ek olarak tablet formunda alınmalıdır.

Kan keton ve şeker düzeyi ne sıkalıkla ölçülmelidir?
İlk 1 ayda her gün sabah ve akşam öğünlerden önce parmak ucundan özel sticklerle kan keton ve şeker düzeyi ölçülmelidir. Çocuğunuzun kan keton ve şeker düzeyleri, nöbet durumu, çocuğunuzdaki gördüğünüz tüm değişiklikler tedavi günlükine kaydedilmelidir. Bu tedavinin etkinliğini izlemeye ÇOK ÖNEMLİDİR.

Ketojenik diyet çocuğuma nasıl yararlı olacaktır?
İyi bir diyet uygulaması ve takibi ile; çocuğunuzun nöbet sayısı, süresi ve/veya sıkalık azalabilir ya da tamamen durabilir. Kullanılan ilaç miktarı azalabilir. Çocuğunuz kendini daha iyi hissedebilir. Algılarda ve motor becerilerinde artış gözelebilir.

Ketojenik menü hazırlamak zor mudur?
Her öğün için ayrı bir hazırlık ve tartımı işlemi gerektirir. Ancak zamanla uygulanması pratik hale gelecektir.
Ketojenik diyet kontrolleri hangi aralıklarla yapılır?

0. ay başlangıç
1. ay tetkikleri ile muayene ve EEG
2. ay
3. ay
4. ay
5. ay
6. ay
7. ay
8. ay
9. ay
12. ay şeklinde devam eder,
* Diyeti bırakırsanız ya da başlamaktan vazgeçerseniz mutlaka hekimimize haber veriniz.

* Diyet iyi sonuç verirse en az 2 yıl, maksimum 5 yıl süre ile uygulanır.

Ketojenik diyette uygulanması gereken önemli kurallar

- Diyet menünüzün dışında hiçbir yiyecek vermeyin.
- Menünüzde belirtilen miktarları büyük bir özenle tərtin.
- Çocuğunuzun her öğün yiyeceklərini tamamen bitirmesine özen gösterin.
- Çocuğunuzun tabağındaki bütün yiyecekləri silikon spatula ile sıyrın.
- Çocuğunuz her öğünü 30 dakika içinde bitirmelidir.
- Öğünlerin saatlerine uyun.
- Çocuğunuzun günlük alması gereken sıvi miktarını tüketmesine dikkat edin.
- Çocuğuna her gün vitamin ve mineral takviyesini verin
- Çocuğunuz çok açıktırsa, her gün bir tane “serbest yiyecek” atıştırmasına izin verin.
- Aile fertleri çocuğun yanında başka yiyecek yemelidir.
- Çocuğunuz çok ağlıyorsa hissediyorsa doktoruna bilgi verin.
- Doktoruna da danışmadan çocuğunuzla hiçbir ilaç vermeyin.
- Çocuğunuz her hafta aynı tartında ve üstünde aynı ya da ince kıyafetlerle tərtin ve tedavi günlüküğünə kəydedin.
- Çocuğunuzu vereceğiniz ürünler gizli karbonhidrat içerebilir, etiket bilgilərini dikkatli okuyun ve kullanmadan önce doktoruna veya beslenme uzmanına danışın
İyi bir diyet uygulaması ve takibi ile; çocuğunuzun nöbetlerinde azalma olabilir algılarda ve motor becerilerinde artış gözlenebilir.

KETOJENİK DIYET
Diyete başladığınızda yakın çevrenizde ve çocuğunuzla ilgilenenleri bilgilendirmeniz gerekmektedir.

Diyete başladığınızdan çevrenizdeki herkesin (aile büyükleri, özel eğitim öğretmeniniz, çocuğun bakımını ile ilgilenen kişi vb) bilgilendirilmesi önemlidir. Onlara özel diyetinizle ilgili açıklama yapın. İsterseniz bu broşürü gösterebilirsiniz. Böylece diyetiniz dışında çocuğunuzun bir şey yemesi konusunda ısrarcı olmamalarını sağlayabilirsiniz. ÇUNKÜ diyet dışında verilen her yiyecek çocuğunuzun tedavisini olumsuz olarak etkiler.

**Ani nöbet artışı olabilir mi?**


**Atılım nöbetlerinin sebepleri şunlar olabilir**

Çocuğunuz:
Diyette izin verilmeyen bir şeyi yemiş olabilir,
Bir öğünde tüm yemeği yememiş olabilir,
Diyet soda yerine normal soda içmiş olabilir,
Diş çıkarmaya başlamış olabilir
Kabız olmuş olabilir,
Hasta olmuş olabilir,
Hasta olmaya başlamış olabilir,
Yeni bir ilaca başlamış ya da anti-epileptik ilacın bir dozunu almayı unutmış olabilir,
Çok karbonhidrat içeren reçete edilmemiş bir ilaç almış
Çok kilo almış olabilir,
Diyetinde kalorinin artması ya da oranın değişmesi gibi yeni bir değişiklik olmuş olabilir,
Dekstroz içeren bir intravenöz ilaç almış olabilir.
Ketojenik Diyette Görülebilecek Yan Etkiler

Kabızlık
Kemik erimesi (Osteoporoz)
Asidoz (kana pH değerinde düşme)
Kolesterol yüksekliği
Böbrek taşları
Karnitin eksikliği

Kabızlık

Çocuğunuz kabız olduğunda
İnatçı kabızlık durumunda Fleet lavman kullanmak gerekebilir.
Posa miktarını artırmak için çocuğunuzun öğününe her gün serbest yiyeceklerden “marul” ekleyebilirsiniz.
Posa miktarını artırmak için öğrencilerde sebze bazlı menüler hazırlayın.
Çocuğunuzun diyetinde belirlenen sıvıların hepsini içmesini sağlayın.
Çocuğunuzu kahvaltından sonra tuvalete oturtun.

Çocuğunuzda mide bulantısı, kusma ya da ishal olursa
Çocuğunuzun susuz kalmasını engellemek için uyanık olduğu her saat bol miktarda sıvı verin.
Çocuğunuzun günlük sıvı mikarını sınırlayın.
Su, kalorisiz soda (oda sıcaklığında) ya da Lipton Ice Tea Light verilebilir.
Eğer çocuğunuz sivıları içiyorsa ketojenik öğün vermeyi deneyebilirsiniz.
Mutlaka beslenme uzmanınız ve doktorunuzla irtibata geçin.
Beslenme uzmanınızın çocuğunuzun durumuna uygun hazırladığı menüyü veriniz.
Acil durumlarda ne yapılmalı?

Çocuğunuzda herhangi bir enfeksiyon durumunda ateş veya ağrı olabilir. Bu durumda doktorunuzla hemen irtibata geçin.

Eğer çocuğunuzda halsizlik, kusma, soluk alıp vermede zorluk olduğunu görürseniz muhtemelen ketonları aşırı yükselmiş olabilir. Keton ve şeker düzeyi ölçümü yapıp doktorunuza mutlaka haber veriniz!

Eğer kan keton düzeyi 7 ve üzeri, kan şeker 50 nin altında ise yarım çay bardağı (50 cc) meyve suyu veriniz, yarım saat sonra kan keton ve şeker düzeyini tekrar ölçünüz.

Acil durumlarda hastaneye gitmeniz gerekebilir. Bu durumda sizi muayene eden hekimimize ketojenik diyette olduğunuzu mutlaka belirtin.

Eğer damar yolundan serum verilmesi gerekirse şeker içermeyen sıvıların (serum fizyolojik) kullanılması konusunda bilgilendirin ve diyet takibini yapan doktorunuzla irtibata geçin.

Enfeksiyon durumlarında kullanılacak antibiotik, ateş düşürücü ve diğer ilaçlar mutlaka tablet formunda olmalıdır. Gerekirse enjeksiyon formunda kullanılır.
Çocuğunuz için kullanacağınız bazı ürünler neden özel olmalıdır?

Çocuğunuz için kullanacağınız cildine temas eden her türlü; temizlik malzemesi (şampuan, sabun, pişik kremi, dudak kremi, güneş koryu cu krem, diş macunu vb.) seçiminde karbonhidrat içermeyen ürünlerin kullanılması şarttır. Çünkü karbonhidrat ihtiva eden ürünler deriden emilerek çocuğun keton seviyesinin düşmesine neden olarak nöbetlerini etkileyebilir. Doktorunuz bu konuda size bilgi verecektir. www.charliefoundation.org sitesinden bu ürünlerin listesini detaylı olarak inceleyebilirsiniz.

“Sugar free “
KARBONHİDRAT içermiyor anlamına gelmez

Karbonhidrat Kaynakları
Şekerler
Sorbitol (sabun ve nəmlendiricilər icində olabilir)
Mannitol
Ksilitol
Maltitol
İsomalt
Eritritol
Gliserin
Askorbik Asit
Malto dekstrin
Gizli Karbonhidratlar

Besinlerde yer alan gizli karbonhidratlar.

Mısır Şurubu
Mısır Nişastası
Dekstrin
Dekstoz
Disakkarid
Fruktoz
Glukoz
Gliserin
Yüksek fruktozlu mısır şurubu
Invert şurup
Laktoz
Levuloz

Maltodekstrin
Maltoz
Malt şekeri
Mannitol
Monosakkarid
Polidekstroz
Polisakkarid
Sorbitl
Nişasta
Sukroz
Şeker
Şeker Kamışı
Şurup
Ksilitol
Maltitol
İsomalt
Eritritol
Askorbik asit
Probilen glikol
Magnesweet

* Alacağınız ürünler yukarıda sayılan gizli karbonhidratları içeriyorsa kullanmayınız.

Karbonhidrat olmayanlar
Selüloz
Hidroksimetilselüloz
Karboksimetilselülozetilen
Mikrokristalin selüloz
Magnezyum stearat
Aspartam
Sakkarin
Asülfamin potasyum
Stevya

* Alacağınız ürünler yukarıda sayılan içerik mevcutsa kullanabilirsiniz.
**Ev yapımı güneş kremi**

**Malzemeler**
- 2 yemek kaşığı desitin orijinal
- Maksimum strength paste (mor kutu)
- 1 yemek kaşığı organik hindistan cevizi yağı

**Hazırlanış**

---

**Dişini fırçalayamayan çocuklarda ağız temizleme solüsyonu hazırlanışı**

**Malzemeler:**
- 60 cc su
- 1 damla nane yağı
- Yarım çay kaşığı İngiliz karbonatı

**Hazırlanışı:**
KETOJENİK DIYET
Malzeme Listesinden Bazı Örnekler
Serbest yiyeciklerden Jell-O hazırlanışı
ÖRNEK TARİFLER

**FİNCAN KEK 2:1**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Malzemeler</th>
<th>Miktar (Gram)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Puding Çilekli Dr. Oetker</td>
<td>16 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Yumurta beyazı</td>
<td>19 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Süt Light Pınar</td>
<td>50 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Basic CH Devam Sütü</td>
<td>25 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Tereyağı</td>
<td>13 g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Hazırlanışı
Yağı eritin. Yumurta beyazını ilave edip çırıpın.
Tüm malzemeleri koyup karıştırın.
Kalıba döküp pişirin.

**BROKOLİ ÇORBASI (3:1)**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Malzemeler</th>
<th>Miktar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Brokoli</td>
<td>29 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Yumurta sarısı</td>
<td>16 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Yumurta beyazi</td>
<td>15 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Zeytin yağlı</td>
<td>24 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Yoğurt</td>
<td>16 g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**KIYMALI PATATES + YOĞURT (2:1)**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Malzemeler</th>
<th>Miktar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kuru soğan</td>
<td>2 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Patates</td>
<td>26 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Salça</td>
<td>1 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Dana eti</td>
<td>6 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Zeytin yağlı</td>
<td>17 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Yoğurt</td>
<td>23 g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**KIYMALI BEZELYE (2:1)**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Malzemeler</th>
<th>Miktar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Havuç</td>
<td>2 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Patates</td>
<td>6 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Bezelye</td>
<td>23 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Kuru soğan</td>
<td>1 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Salça</td>
<td>1 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Dana eti</td>
<td>4 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Zeytinyağı</td>
<td>17 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Yoğurt</td>
<td>23 g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**TAVUK YEMEĞİ (3:1)**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Malzemeler</th>
<th>Miktar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tavuk eti beyaz</td>
<td>21 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Kuru soğan</td>
<td>5 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Havuç</td>
<td>7 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Domates</td>
<td>7 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Sarımsak</td>
<td>3 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Zeytinyağı</td>
<td>28 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Yoğurt</td>
<td>12 g</td>
</tr>
</tbody>
</table>
TARHANA ÇORBASI (1.75: 1)

Malzemeler | Miktar
---|---
Tarhana | 41 g
Dana eti | 6 g
Zeytinyağı | 19 g
Yoğurt | 26 g

KIYMALI BEZELYE (2:1)

Malzemeler | Miktar
---|---
Havuç | 2 g
Patates | 6 g
Bezely | 
Kuru soğan | 1 g
Salça | 1 g
Dana eti | 4 g
Zeytinyağı | 17 g
Yoğurt | 23 g

ÖNEMLİ NOT:
Yukarıda bazı içerik örnekleri verilen tarifler
diyeti uygulayan çocukun öğün sayısına, öğündeki kalori ve protein
miktarına, beslenme alışkanlığına (yemeğin içerisine giren
malzemelerin farklılığı açısından) ve diyet oranına göre hazırlanmış
bazi menü örnekleridir. Standart tarifler değildir.
Her çocuk için içerik ve gramajlar çocuğun ihtiyacına ve
tüketicimine uygun olarak hazırlanmalıdır. Her öğünde verilecek
yemekler ayrı ayrı tartılamalı ve hazırlanmalıdır.
Yemeklerde kullandığınız yumurtanın sarısını ve beyazını ayırıp
ayrı ayrı tartınız. Tariflerde yer alan yoğurtlar yemeğin yanında
ayrı olarak ve tarıfte miktarı belirtilen yağın bir kısmını içine
katılarakda çocuğa verilebilir.

Birsen (YILDIRIZ) DEMİREL